



## ENSALADA DE MANGO Y PIÑONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de lechuga
- 400 g de mango
- 50 g de piñones
- 40 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre balsámico
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Lavar, escurrir y cortar la lechuga.
- Colocar en una ensaladera y aderezar.
- Pelar, deshuesar y cortar los mangos en rodajas.
- Repartir sobre la base de lechuga.
- Dorar los piñones en una sartén.
- Repartirlos sobre la ensalada.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.8 g	Grasas 19.1 g
Kcal 228	Proteínas 2.8 g